

# 10 วิธีทำร่างกายให้อบอุ่นเมื่ออากาศหนาวมาเยือน

April 19, 2023



#ออสเตรเลีย ในช่วงนี้อุณหภูมิเริ่มต่ำเพราะเริ่มเข้าสู่ฤดูใบไม้ร่วง อีกไม่นานก็คงได้เห็นหิมะในฤดูหนาวกันแล้ว ❄️ น้อง ๆ ที่จะมาออสเตรเลียในช่วงนี้ มีนาคมถึงสิงหาคมก็ต้องเตรียมตัวรับมือกับความหนาวดี ๆ ยิ่งใครเพิ่งมาเป็นครั้งแรกก็ต้องเตรียม ไม่แน่ว่าโดนอากาศหนาวของที่นี่เล่นงานเอาได้ง่าย ๆ

เพื่อให้การใช้ชีวิตในหน้าหนาวของน้อง ๆ ทุกคนราบรื่นขึ้นนี้พี่ ๆ Eden ❤️ ก็ได้เตรียมทริค ๆ ช่วยให้เราร่างกายอุ่นเพื่อรับมือกับอากาศหนาวที่รอคอยเรากันอยู่ จะมีวิธีอะไรบ้างไปดูพร้อม ๆ กันเลย ▼

1 — สวมเสื้อผ้าหนา ๆ เป็นพื้นฐานของการรับมือกับความหนาว เราอาจจะใส่เสื้อกันหนาวแบบเก็บความร้อน พร้อมถุงมือ ถุงเท้า หมวกและผ้าพันคอ ใส่ให้ครบ จะช่วยกันหนาวได้ดีสุด ๆ 🍷

2 — รับประทานอาหารคลายหนาว เน้นอาหารประเภทแป้ง ไขมัน เนื้อสัตว์ 🍖 และผักผลไม้มากกว่าปกติ เน้นไปที่อาหารอุ่น ๆ ร้อน ๆ แล้วก็ต้องไม่ลืมที่จะกินให้ครบ 5 หมู่ด้วยนะ

3 — พยายามจิบน้ำอุ่นบ่อย ๆ เพื่อป้องกันการขาดน้ำ และน้ำอุ่นยังช่วยให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นด้วย

4 — เปิดฮีตเตอร์ ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้กับอากาศภายในห้องให้ลมร้อนไหลมเย็น เหมือนกับที่เราเปิดแอร์เพื่อเอาลมเย็นไหลมร้อน

5 — ปิดหน้าต่าง ประตูทุกบาน หากรู้สึกวุ่นวายกับลมหนาว ๆ ที่พัดเข้ามาไม่ไหว

6 — เลือกใช้ผ้าห่ม สองชั้น ชั้นแรกที่สัมผัสตัวเราให้ใช้แบบ Wool ชั้นที่สองใช้แบบ Quilt ที่ออกแบบสำหรับหน้าหนาวโดยเฉพาะ

7 — ใช้ Hand warmer มีขายที่ Chemist warehouse และร้านขายยาทั่วไป แคร์ก็ออกจากซองเขย่า แล้วนำไปใส่ไว้ในกระเป๋าเสื้อ เวลาเดินจะได้อุ่นมือนะคะ

8 — ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวดีกว่านั่งเฉย ๆ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มระบบไหลเวียนเลือด เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย

9 — ใช้ผ้าห่มไฟฟ้า มีขายตาม Kmart Target และห้างสรรพสินค้าทั่วไป อบอุ่นเวลานอนและไม่กินไฟเหมือนฮีตเตอร์ค่า

10 — เข้าครัวทำกับข้าว การอยู่หน้าเตาทำอาหาร นวดกับการเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยให้หายหนาวได้พอสมควรนะคะ

📌 ไม่อยากพลาดข่าวสารหรือขอมูลใดๆ

เกี่ยวกับการเรียนต่อ

ทำงาน หรือย้ายถิ่นฐานไปยังประเทศออสเตรเลีย

นิวซีแลนด์ และแคนาดา

อย่าลืมติดตาม Eden Student Service

ให้ครบทุกช่องทางนะคะ 😊😊

Facebook: <https://bit.ly/3Bs4o12>

Instagram: <https://bit.ly/3DwVqBn>

Website: <https://bit.ly/3kHtP7l>

Line: <https://bit.ly/3tIRiV3>

YouTube: <https://bit.ly/38tOO8p>

Twitter: <https://bit.ly/3BIQ4H2>

TikTok: <https://bit.ly/3kFAUFT>

📌 เพราะเราใส่ใจมากกว่า 📌

askyada	Eden	edenstudentservice	PRออสเตรเลีย	วิชาท่องเที่ยวออสเตรเลีย
วิชาออสเตรเลีย	อีเดน	เรียนต่อออสเตรเลีย	เส้นทางสู่พลเมืองออสเตรเลีย	เอเดน

« #ทีมขัตินัย ส่งภาพบรรยากาศส่วนสนุกมาฝากกัน อัปเดตระยะเวลาการรอวีซ่าสำหรับคนที่ยื่นเรื่อง VET Course ในออสเตรเลีย »

## Contact Us



**SYDNEY**

Tel: +61 431 876 999

Mobile: +61 403 689 868



**BRISBANE**

Tel: +61 406 418 449



**TASMANIA**

Tel: +61 468 568 999



**AYUTTHAYA**

Tel: +66 95 252 5879

Mobile: +66 87 693 8998

@edenstudentservice